

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dimulai dari sejak peradaban kuno Romawi, Cina dan Yunani, menurut sejarah sepak bola yang pernah ditelusuri bahwa dari peradaban tersebut sejarah sepak bola dimulai. Pada abad pertengahan, sepak bola kemudian dimainkan dengan jumlah pemain yang tak terbatas. Bola yang dipakai dalam permainan sepak bola tersebut yaitu terbuat dari kulit binatang atau usus.

Sepak Bola berasal dari dua kata yakni “Sepak”: dan “Bola”. Sepak atau meyepek bisa di artikan sebagai menendang (menggunakan kaki) sedangkan untuk “bola” yaitu alat permainan yang memiliki bentuk bulat yang terbuat dari bahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak/tendang oleh para pemain kian kemari. Jadi secara singkat pengertian Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kian kemari yang dilakukan oleh pemaian, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan.

Di abad ke-20, permainan sepak bola kemudian mulai memiliki peraturan-peraturan yang resmi untuk bisa menciptakan permainan yang bisa dinikmati oleh masyarakat dunia.

Sepak bola adalah salah satu jenis permainan yang dimainkan dalam bentuk regu. Setiap regu memiliki 11 pemain termasuk 1 orang sebagai menjaga gawang disebut penjaga gawang. Permainan ini sangat membutuhkan adanya keterampilan pada gerak kaki dan tungkai. Sedangkan untuk penjaga gawang ada pengecualian dimana penjaga gawang boleh menggunakan tangan selama berada diarea gawangnya. Namun, jika penjaga gawang keluar area gawangnya maka tidak boleh lagi memegang bola, jika itu terjadi maka penjaga gawang tersebut akan mendapat pelanggaran.

Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan berusaha agar dapat menjaga gawang sendiri tidak terjadi gol (kemasukan bola). Kemudian permainan sepak bola dilakukan dalam 2 babak,

dimana pada tiap babak terdiri dari 45 menit. Waktu istirahat berada diantara dua babak yaitu selama 10 menit. Kemudian suatu tim akan dinyatakan sebagai pemenang, jika mampu mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak mungkin.

Permainan bola ini dilakukan dengan cara menggiring bola oleh pemain menuju suatu sasaran. Pemain dapat bekerja sama melakukan serangan melalui operan bola pendek atau operan bola panjang dan melambung dengan pemain lainnya dan diakhiri dengan tendangan kearah gawang lawan untuk mencapai target mencetak gol.

Untuk dapat melakukan serangan dengan baik seorang pemain harus bisa melewati lawan, teknik *dribbling* adalah salah satu cara untuk melewati lawan yang sering dilakukan. Dalam melakukan teknik *dribbling* seorang pemain harus mempunyai kelincahan untuk mengecoh lawan dan melewatinya.

Mochamad Sajoto (1988, hlm. 90) mendefinisikan “kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu”. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi. Sedangkan menurut Moeloek dan Tjokro (1984, hlm. 8), kelincahan adalah “kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus melakukan dengan maksimal dan mengerem pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini digunakan untuk mengerem momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan. Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Di definisikan oleh Baley, James A (1986, hlm. 199) “Di antara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul”.

Suharno (1985, hlm. 33) menyatakan “kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Nossek (1982, hlm. 93) lebih lanjut menyebutkan “kelincahan diidentitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas”. Kemudian Harsono (1988, hlm. 172) berpendapat “kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan salah satunya dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit (mengelak) dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi tertentu yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Manusia dapat mencapai prestasi pada berbagai usia, akan tetapi prestasi dalam olahraga dicapai oleh mereka yang masih dalam usia produktif yaitu umur 20 tahun sampai 30 tahun. Pencapaian prestasi semua cabang olahraga khususnya sepak bola dapat ditingkatkan pula pada mereka yang masih dalam usia produktif. Kondisi fisik menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pemain sepak bola selain teknik, taktik, mental, aspek-aspek tersebut perlu dilatih untuk menjadi juara seperti yang diungkapkan Harsono (1988, hlm. 101) bahwa : “Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental.” Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Seorang pemain sepak bola harus dapat menguasai teknik-teknik dasar bermain sepak bola. Salah satu teknik dasar yang penting adalah *dribbling* bola, karena apabila pemain sudah menguasai atau terampil dalam *dribbling* bola pemain tersebut akan dapat melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, menguasai bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki keterampilan menggiring bola dengan baik sehingga dapat melewati lawan. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribbling* bola berguna untuk melewati lawan, mengecoh lawan dan berguna untuk memberikan ruang kepada kawan untuk menciptakan gol. Keterampilan melakukan *dribbling* bola yang baik perlu dukungan dari komponen-komponen kondisi fisik yang baik, seperti kekuatan otot tungkai dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Harsono (1988, hlm. 101) menyatakan “training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Dengan latihan yang dilakukan secara berulang-ulang maka keterampilan *dribbling* yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Untuk dapat melakukan semua itu sangat dibutuhkan komponen fisik karena dukungan komponen fisik yang baik diharapkan seorang pemain akan dapat bermain dengan baik pula.

Komponen kondisi fisik tentunya mempunyai peranan yang berbeda-beda dalam mendukung seseorang melakukan setiap gerakan-gerakan yang dimilikinya. Diantara komponen fisik yang sangat mendukung terhadap *dribbling* adalah kekuatan otot tungkai dan kelincahan.

Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu kekuatan otot tungkai mutlak harus dimiliki seorang atlet sebelum ia berlatih mengembangkan unsur-unsur yang lain. Unsur kekuatan otot tungkai diperlukan agar pada saat menggiring bola

pemain mampu menggiring dengan sangat baik dengan tumpuan kaki yang kokoh, bila seorang pemain tidak memiliki kekuatan otot yang baik, niscaya dia tidak akan bisa menggiring bola dengan sempurna dan dengan mudah direbut oleh lawan.

Kekuatan merupakan basis dari semua komponen kondisi fisik. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai. Disamping membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk mencapai keterampilan menggiring bola diperlukan juga unsur fisik yang berupa kelincuhan.

Dari penjelasan di atas tentang kondisi fisik seorang atlet yang berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, khususnya yang berkaitan dengan “Hubungan daya tahan otot tungkai dan kelincuhan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola”. Maka timbul permasalahan yang perlu di teliti lebih dalam, yakni seberapa besar hubungan antara daya tahan otot tungkai dan kelincuhan dengan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

B. Rumusan Masalah

Sejalan dengan uraian latar belakang yang penulis kemukakan sebelumnya maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar hubungan antara kelincuhan terhadap kemampuan menggiring bola?
2. Seberapa besar hubungan antara daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan menggiring bola?
3. Seberapa besar hubungan antara kelincuhan dan daya tahan otot tungkai secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mempunyai tujuan yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelincuhan dengan kemampuan *dribbling* dalam olahraga sepak bola.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* dalam olahraga sepak bola.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kelincahan dan daya tahan otot tungkai secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* dalam olahraga sepak bola.

D. Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini merupakan hasil yang ingin dicapai oleh penulis dalam melakukan penelitian ini. Merujuk dari latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan, yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan keilmuan terutama kondisi fisik kepelatihan bagi para pengembang, pembina dan pelatih cabang olahraga sepak bola, khususnya mengenai hubungan antara daya tahan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling*. Sehingga dengan demikian dapat memahami penting dan dukungannya komponen kondisi fisik daya tahan otot tungkai dan kelincahan dalam mendukung keterampilan *dribbling* dalam sepak bola sehingga akan menjadi perhatian khusus dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*.
2. Secara praktis dapat dijadikan acuan dalam menetapkan dan memberikan program latihan dalam membina dan melatih sepak bola bagi siswa, karena dengan keberadaan suatu proses pelatihan yang baik akan memberikan dampak yang positif, dan akan memiliki pola latihan pada peningkatan daya tahan otot tungkai dan kelincahan untuk mendukung *dribbling*.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam menyusun sebuah skripsi terlebih dahulu harus mempunyai struktur guna mempermudah dalam menulis dengan baik dan terorganisir. Adapun struktur organisasi penyusunan Skripsi ini terdiri atas lima bab, yaitu :

- **BAB I PENDAHULUAN**

Berisi latar belakang penelitian, masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian atau signifikansi penelitian.

- **BAB II KAJIAN PUSTAKA, ANGGAHAN DASAR, DAN HIPOTESIS**

Berisi kajian pustaka, anggapan dasar, dan hipotesis.

- **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

Berisi metode penelitian dan penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen berikut : lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data dan alasan rasionalnya, dan analisis data.

- **BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA**

Berisi hasil penelitian dan pembahasan terdiri dari dua hal utama, yaitu: pengolahan atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan.

- **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Berisi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.